W270 NA 103-095004

CE

digital heart rate monitor guide

TIMEX®

TARGET TRAINER
DIGITAL HEART RATE MONITOR

TABLE OF CONTENTS

Introduction

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® IRONMAN® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

Congratulations!

With your purchase of this Timex® IRONMAN® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you chose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

WARNING:
This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

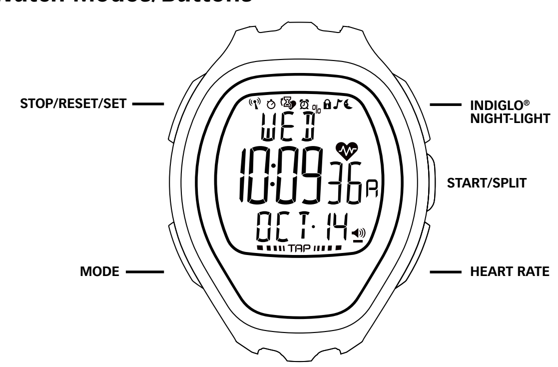
Resources

Visit **http://www.Timex.com/HRM** for more information on Timex® Heart rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at **http://www.Timex.com/Manuals** including:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Watch Modes/Buttons



Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
- TAP Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
- Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > **CHRONO** > **INTERVAL TIMER** > **TIMER** > **RECOVERY** > **RECALL** > **HRM SETUP** > **USER INFO** > **ALARM**

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

STOP/RESET/SET (DONE) = enter, accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value

HEART RATE(-) = decrease/reverse the setting value

Note: Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.

For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, –, NEXT, DONE) that appear on the display.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

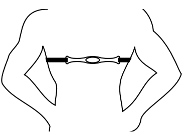
Getting started with your Heart Rate Monitor

Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interfer-ence, press MODE until your desired mode



appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.

NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.

6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing higher TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are travel-ling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 5 seconds.

Chronograph

The chronograph will time and record your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your effort to meet your overall training goals.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN	15:01 MIN	22:09 MIN	29:39 MIN
SPLIT 1	SPLIT 2	SPLIT 3	SPLIT 4

This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.

Using the Chronograph

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/ SPLIT.
3. Press STOP/RESET/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO.

WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:
If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.

Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.
3. Press MODE (NEXT) button until Hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

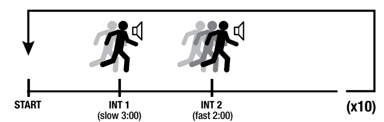
Setting Interval Timers

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

3. To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
4. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
5. Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
6. Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
8. Press SET when done.

Using the Interval Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.

3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ⧗ appears in Time display when interval timer is running. ↻⧗, appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.
- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Countdown Timer

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.

2. Press STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetitions.

Tips:

- ⧖ appears in Time display when Timer is running. ↻⧖ appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.

- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate

Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

Recall

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time**: The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

Reviewing your Workout Data

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
   - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
   - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review

your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking Workouts in Recall

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold HEART RATE to LOCK. A small lock icon 🔒 will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold HEART RATE to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
   - HR Format (BPM or %-Max)
   - Zone Alert (ON/OFF)
   - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
   - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target

Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

Zone	Lower LImit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

NOTE: You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to “ON” in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:

- Birthday
- Weight (pounds or kilograms)
- Height (inches or centimeters)
- Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
- Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
- Gender (Male or Female)

2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on, ⏰ appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

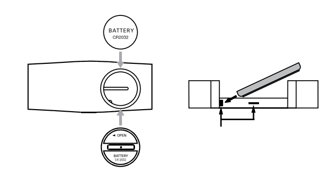
- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.

- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada,

the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By:____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase:____
(name and address)

Reason for Return ____

____

____

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

— Reorient or relocate the receiving antenna.

— Increase the separation between the equipment and receiver.

— Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

— Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Target Trainer

Model Numbers: M103 / M010 / M640

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC
Standards:
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC
Standards:
UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Digital Device Emissions

Standards
FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agent: Sam Everett

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

SOMMAIRE

Introduction

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® avec cardio-fréquencemètre IRONMAN® Target Trainer pourvue de la technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre Target Trainer équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique IRONMAN® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme au long de 3 séances d'exercice.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- Faire 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le cœur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :
Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

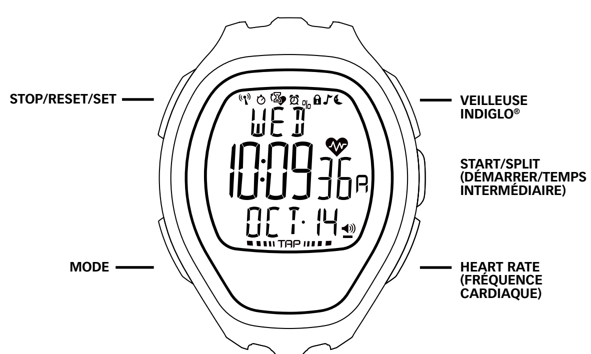
Ressources

Visitez **http://www.Timex.com/HRM** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur **http://www.Timex.com/Manuals** comprenant :

- **Heart Zones® Tools for Success** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones®, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Modes/Boutons de la montre



Icônes d’affichage et descriptions

L’icône de cœur clignotante indique que la montre cherche un signal de l’émetteur du cardiofréquencemètre numérique. L’icône clignotera tant que la montre reçoit un signal de l’émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d’exercice dans le mode Chrono.

L’icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie.

L’icône de répétition dans le mode Minuterie par Intervalles ou Minuterie indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.

L’icône du réveil indique que vous avez réglé l’alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.

L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.

L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s’affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

TAP Indique que la technologie TapScreen™ est activée.

Indique que la fonction Night-Mode® est activée et vous pouvez appuyer sur n’importe quel bouton pour allumer la veilleuse INDIGLO®.

Modes de la montre

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > TIMER (minuterie) > RECOVERY (récupération) > RECALL (rappel) > HRM SETUP (configuration CFM) > USER INFO > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) = entrer, accepter et quitter

MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

HEART RATE (-) = diminuer les valeurs

Remarque : Tenir l'un ou l'autre bouton enfoncé pour augmenter ou diminuer les valeurs rapidement.

Pour effectuer le réglage appuyez sur STOP/RESET/SET et suivez les instructions de réglage (+, –, NEXT, DONE) qui s'affichent.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisissez simplement une zone qui correspond à votre pourcentage (%) de fréquence cardiaque maximale basé sur l'objectif que vous souhaitez atteindre durant un exercice particulier. Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer. La brochure « Heart Zones® Tools For Success » comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Si vous ne pouvez pas suivre ces méthodes, envisagez éventu-ellement d'utiliser la méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous

connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau qui suit.

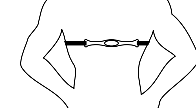
Zone	%	Objectif	Intéret
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

Mise en marche du cardiofréquencemètre

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre but de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique



1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.
3. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à afficher le mode désiré. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par Intervalles ou Minuterie.
4. Appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) de votre montre si l'icône de cœur clignotante n'apparaît pas.
5. Commencez votre séance d'exercice.

REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice et appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour enregistrer votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.

- Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Technologie TapScreen™

La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie TapScreen™ est utilisée dans les modes CHRONO, INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) et TIMER (minuterie). La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED), fort (HARD), désactivé (OFF). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton STOP/RESET/SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort) ou (OFF) désactivé.

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations accidentelles, augmentez l'intensité de frappe.

- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation accidentelle par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan.

Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

Heure de la journée

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Time of Day (Heure du jour).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, des minutes, des secondes, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
4. Appuyez sur NEXT pour régler chaque champ désiré et passer au suivant.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MMM-DD), jour-mois (DD, MMM) mois-jour-année (MM-DD-YY) ou jour-mois-année (DD.MM.YY).

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 5 secondes.

Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercice. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre séance vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre effort en visant vos objectifs d'entraînement.

Lap/Split (Temps au tour/intermédiaire)

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercice. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

LAP 1 — LAP 2 — LAP 3 — LAP 4
7:11 MIN — 7:50 MIN — 7:08 MIN — 7:30 MIN
7:11 MIN
SPLIT 1
15:01 MIN
SPLIT 2
22:09 MIN
SPLIT 3
29:39 MIN
SPLIT 4

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 200 tours. Elle garde en mémoire les 200 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

Utilisation du Chronographe

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro.

WKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercice a été automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (Rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- À moins d'avoir verrouillé les séances d'exercice, une séance d'exercice enregistrée remplacera la plus ancienne en mémoire.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 200 tours dans trois séances d'exercice. Veuillez noter que chaque séance d'exercice nécessitera un stockage égal à trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercice.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour), LAP#/SPLIT (numéro du temps au tour/intermédiaire), and LAP#/LAP(numéro du temps au tour/temps au tour).

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour choisir le format d'affichage.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

Si vous recevez un signal de fréquence cardiaque, davantage d'options d'affichage du chronographe sont disponibles.

Appuyez sur HEART RATE pour modifier l'affichage comme suit :

- Mettre la fréquence cardiaque sur la ligne supérieure et le chrono sur les lignes du milieu et du bas.
- Mettre la fréquence cardiaque sur les lignes du milieu et le chrono sur les lignes supérieures et du bas.
- Afficher la fréquence cardiaque uniquement
- Afficher les données du chronographe uniquement

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en-deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.

Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET/SET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1.00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00).

7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).
8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF).
10. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TARGET DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler le chiffre de distance cible.
12. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la valeur de la distance cible.
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
14. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour régler le temps.
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

Mode Minuterie par intervalles avec identifications

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les deux programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 8 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de

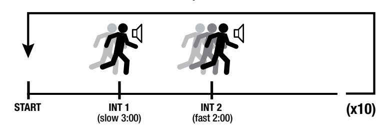
votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WKOUT-1 ou 2) en utilisant (+) ou (-), et appuez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
3. Pour sélectionner l'intervalle (1-8), appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner HEART RATE ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (None/Aucune, 1-5 ou C1-C5).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM-UP (échauffement), SLOW (lent), MEDIUM (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Répétez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur SET pour valider.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalle atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
- Si votre séance d'exercice est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.

3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- ⌛ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. ↻⌛, s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à INT TIMER (minuterie par intervalles).

Minuterie à rebours

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.

4. Appuyez sur MODE (SUIVANT) pour se déplacer vers le réglage de l'option suivante.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer le processus de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro, s'arrête et se répète. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET/SET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET/SET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- ⌛ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. ↻⌛ s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme, plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de récuperation plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour chacune des cinq périodes préréglées. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 30 secondes, une, deux, cinq ou dix minutes et OFF.

Durant la marche du chronographe, la minuterie de récupération cardiaque démarre automatiquement lorsqu'on appuie sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit des données de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la minuterie de récupération est réglée pour une durée.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Vous pouvez aussi initialiser manuellement une vitesse de récupération cardiaque sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECVRY (récupération).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner un temps de récupération.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération s'affiche sur la ligne du bas.

5. À l’issue du compte à rebours, la montre émet un bip sonore indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas démarrer ou enregistrer une récupération sans recevoir de l’émetteur du cardiofréquencemètre numérique des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D’ENREGISTREMENT) s’affichera.

6. Vous pouvez continuer d’initialiser des périodes de récupération en répétant les étapes 2 à 4.

Rappel

Le registre d’entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d’exercice.

Des groupes de données s’affichent chronologiquement.

- **Temps total** : Le temps chronométré durant votre séance d’exercice.
- **Tours enregistrés :** Le nombre de tours de la séance d’exercice.
- **Durée dans la Zone :** temps passé dans la zone de fréquence cardiaque présélectionnée.
- **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne réalisée pendant une séance d’exercice.

- **Fréquence cardiaque de pointe :** La plus haute enregistrée durant la séance d’exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse enregistrée durant la séance d’exercice.
- **Calories totales :** Le nombre de calories brulées pendant une séance d’excercice.
- **Vitesse de récupération cardiaque :** Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Moyenne au tour :** Le temps moyen de tous les tours enregistrés.
- **Meilleur tour :** Le tour le plus rapide enregistré dans la séance d’exercice.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 200 derniers tours (segments) de votre séance d’exercice.

Examiner les données de la séance d’exercice

1. Appuyez sur MODE jusqu’à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date/heure de la séance d’exercice que vous voulez examiner. Vos séances d’exercice apparaîtront dans l’ordre chronologique inverse.
3. Une fois que vous avez trouvé la séance d’exercice que vous voulez examiner, appuyez sur STOP/RESET/SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
   - Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour examiner vos données.

- Si votre moniteur d’allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d’allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, les divergences de vos résultats par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps de divergence total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d’exercice dans le mode Recall (rappel)

Verrouiller une séance d’exercice évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d’exercice sont en train d’être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu’à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d’exercice.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d’exercice, appuyez et tenez HEART RATE enfoncé pour LOCK (verrouiller). L’icône d'un petit cadenas s’affichera ainsi que la date de la séance d’exercice pour confirmer que l’opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant HEART RATE enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d’exercice vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d’exercice.
- Les plus anciennes séances d’exercice non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (3 séances d’exercice maximum).

Si deux séances d’exercice sont verrouillées et qu’il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d’exercice pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d’exercice.

Configuration CFM

Pour personnaliser votre cardiofréquencemètre suivez ces trois simples étapes :

1. Appuyez sur MODE jusqu’à afficher HRM SETUP. L’écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
   - Format du CFM (BPM ou %-Max)
   - ON/OFF (Activation/désactivation) de la zone d’alerte
   - Zone cible (5 basées sur la fréquence cardiaque maximale ou 5 plages personnalisées)
   - Fréquence cardiaque maxi
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

3. Pour régler, appuyez sur STOP/RESET/SET et un choix (ou un chiffre) clignotera.
4. Effectuez les modifications souhaitées en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Pour certains réglages, appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur et appuyez sur HEART RATE (-) pour la diminuer. Pour d'autres, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre deux options ou pour faire défiler les options d'un groupe de réglages.
5. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre ou le groupe de réglages suivant à modifier.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.
7. Appuyez sur MODE pour quitter HRM SETUP (CONFIGURATION CFM).

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque prédéfinies basées sur la fréquence cardiaque maximale ou régler jusqu'à 5 zones cibles de fréquence cardiaque personnalisées. Votre plage de zone cible de fréquence cardiaque s'affichera de la même façon que celle du format de réglage CFM.

Les zones de fréquence cardiaque prédéfinies décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur.

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher HRM SETUP.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) OU HEART RATE (-) jusqu'à afficher HR-ZONE sur la ligne du milieu et une plage sur la ligne inférieure de l'écran.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage de choix de zone puis appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ), ou pour régler une plage de zone de fréquence cardiaque personnalisée, appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT).
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur clignotante.

6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au chiffre suivant.
7. Une fois que les limites supérieure et inférieure de la zone cible de fréquence cardiaque sont définies, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour enregistrer ces réglages et quitter le processus de réglage de zone.

REMARQUE : Vous n'entendrez pas d'alerte de zone à moins d'avoir activée (ON) HR-ZONE ALERT dans le mode configuration du CFM.

La zone cible de fréquence cardiaque personnalisée vous permet de définir les limites supérieure et inférieure de la zone cible lorsque les plages des zones cibles de fréquence cardiaque préprogrammées de 10 % sont trop grandes ou trop petites pour vos objectifs d'exercice.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- Durant le processus de réglage, il est possible de sauvegarder les modifications à tout moment et revenir à l'affichage principal de fréquence cardiaque de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (DONE).
- Si pendant 2 ou 3 minutes durant le réglage de la montre vous n'appuyez sur aucun bouton, la montre enregistrera automatiquement les modifications que vous avez faites et quittera le processus de réglage.

Informations personnelles

La saisie de ces informations permet de personnaliser et d'affiner les données de calories brûlées calculées par le cardiofréquencemètre.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO. L'écran affichera le dernier élément examiné ou modifié :
   - Date de naissance
   - Poids (livres ou kilogrammes)
   - Taille (pouces ou centimètres)
   - Type d'activité (Bike/Vélo, Brick/Vélo-Course, Hike/Randonnée, Interval/Intervalle, Other/Autre, Race/Course, Row/Rame, Run/Jogging, Ski, Strength/Entraînement musculaire, Walk/Marche, X-Train/Exercice multiple)
   - Niveau d'activité (Very Low/Très Bas, Low/Bas, Moderate/Modéré, High/Élevé, Very High/ Très Élevé)
   - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
2. Pour sélectionner un autre élément à régler, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages et sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour se déplacer vers le champ de réglage suivant.
5. Enfin, appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) pour confirmer les réglages d'info de l'utilisateur.

6. Répétez les étapes 2 à 5 si nécessaire pour compléter tous vos réglages personnalisés.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeller des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur HEART RATE pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour sélectionner une alarme.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [ONCE (une fois), DAILY (journalière), WKDAY (jours de travail), WKEND (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée, ⏰ s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de 5 minutes.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Soin et entretien

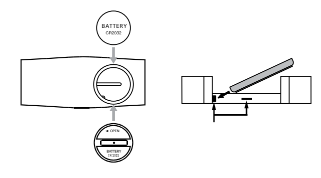
Cardiofréquencemètre numérique

- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments nécessitant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Lorsque vous avez fini de mettre la pile, appuyez sur le bouton de remise à zéro (située dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié, puis fermez le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Trois tirets (- - -) et l'icône de la fréquence cardiaque s'affichent en clignotant.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Cette technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible d'éclairage.

Étanchéité
Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 368 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation
Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner.

Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre Timex® dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : ____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par :____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat :____
(nom et adresse)

Raison du renvoi____

____

____

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

— Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.

— Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.

— Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.

— Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex® Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Target Trainer

Numéros de modèle : M103 / M010 / M640

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC
Normes : CENELEC EN 55024 : (M010 / M640)
CENELEC EN 55022 : (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC
Normes : UL 60950-1 : (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1 : (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1 : (M010 / M103)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes FCC 47CFR 15B Classe A : (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C : (M010 / M640)
IC RSS 210 : (M010 / M640)
IC RSS 310 : (M103)
IC RSS-GEN : (M010 / M103)
IC ICES 003 : (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268 : (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22 : (M103)

Agent : ______________________

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut,
États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj y monitor de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® Target Trainer con tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj Target Trainer fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento. Ya sea que vaya a correr por primera vez o entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

¡Felicitaciones!

Con la compra de este monitor digital de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores clave de su nivel de estado físico personal durante 3 sesiones de ejercicio.

Comprobará que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de ruta para mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Los resultados recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.
- Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona apropiada de ritmo cardíaco condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma. Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:
Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor digital de ritmo cardíaco, u otros factores.

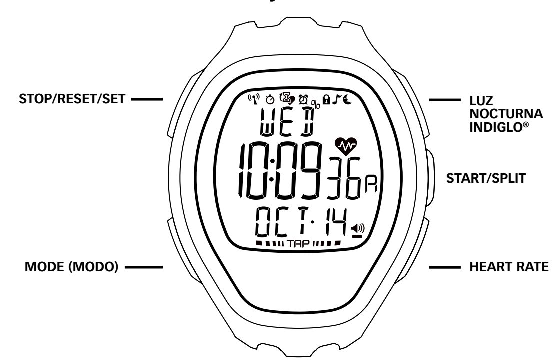
Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, inluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en **http://www.Timex.com/Manuals** incluyendo:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Modos/botones del reloj



Descripciones y símbolos de la pantalla

El símbolo del corazón destellando indica que el reloj está buscando la señal del sensor digital de ritmo cardíaco. Este símbolo destellará por el tiempo que el reloj reciba una señal del sensor digital de ritmo cardíaco.

El símbolo del cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Chrono.

El símbolo del reloj de arena cronógrafo indica que el reloj está midiendo su ejercicio en modo Interval Timer o Timer.

El símbolo repetido en el modo Interval Timer o Timer indica que usted ha programado el temporizador para volver a empezar al final de un ciclo de cuenta regresiva.

El símbolo del reloj de alarma indica que usted ha programado la alarma para avisarle a una hora determinada.

El símbolo de melodía le indica que usted ha programado la señal acústica para que suene cada hora a la hora en punto.

El símbolo pequeño de corazón/temporizador en los modos Time of Day o Recovery indica que el reloj está realizando el seguimiento de la recuperación del ritmo cardíaco.

TAP Indica que la tecnología TapScreen™ está activada.

Indica que la función Night-Mode® está activada y cualquier botón que oprima activará la luz nocturna INDIGLO®.

Modos del reloj

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora] > CHRONO [cronógrafo] > INTERVAL TIMER [temporizador interválico] > TIMER [temporizador] > RECOVERY [recuperación] > RECALL [revisión] > HRM SETUP [programación] > USER INFO [info usuario] > ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

STOP/RESET/SET (DONE) = ingresar, aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

HEART RATE (-) = disminuir/revertir el valor de la configuración.

Nota: Mantenga apretado cualquiera de los dos botones para aumentar/hacer avanzar o disminuir/revertir rápidamente el valor de la configuración.

Para fijar, pulse STOP/RESET/SET y luego siga las indicaciones (+, –, NEXT, DONE) que aparezcan en la pantalla.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico. Antes de programar su %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo. El folleto "Heart Zones® Tools For Success proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de esos procedimientos quizá usted desee utilizar el método basado en la edad, recomendado oficialmente. Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, una mujer de 35 años empezaría con 220 y restaría 35 (su edad), lo que le daría un ritmo cardíaco máximo estimado de 185. Una vez conocido el ritmo cardíaco máximo, se pueden establecer las zonas tal como se describe en la siguiente tabla.

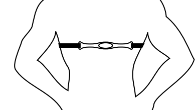
Zona	%	Meta	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantener un corazón sano y ponerse en forma
2	60% al 70%	Control del peso	Perder peso y quemar grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumentar su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantener una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de elite	Conseguir una magnífica condición atlética

Para comenzar a usar su monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo HRM SETUP. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco



1. Moje las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Time of Day, Chrono, Interval Timer o Timer, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Oprima el botón HEART RATE de su reloj si no aparece el símbolo del corazón destellando.
5. Comience su sesión de ejercicio.

NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo Review) solo si funciona en modo Chrono durante su ejercicio.

6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona de ritmo cardíaco seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF. De manera inversa, cuando active la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT ON.
7. Cuando haya terminado su sesión de ejercicio en el modo Chrono, pulse STOP/RESET/SET para dejar de registrar los datos de la actividad y pulse manteniendo STOP/RESET/SET para guardar su sesión de ejercicio.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Review. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor digital de ritmo cardíaco deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, usted recibirá el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acerque el reloj al sensor digital de ritmo cardíaco.
- Ajuste la colocación del sensor digital de ritmo cardíaco y la banda elástica del pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco estén húmedas.
- Revise la pila del sensor digital de ritmo cardíaco y cámbiela si fuera necesario.
- Aléjese de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica.

Tecnología TapScreen™

La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, INTERVAL TIMER y TIMER. La sensibilidad al golpe se puede regular para el mismo sea ligero (LITE), medio (MED), fuerte (HARD) o apagado (OFF). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón STOP/RESET/SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED, HARD u OFF.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: Caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpes accidentales, cambie la fuerza del golpe al nivel siguiente.
- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación accidental del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano.

Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

Hora del día

1. Pulse MODE hasta que aparezca Time of Day.
2. Para comenzar, pulse y sostenga STOP/RESET/SET.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir o seleccionar los valores para zona horaria (1 o 2), horas, minutos, segundos, mes, día, fecha, año, formato de hora de 12 o 24 horas, formato de fecha, timbre de hora, señal acústica y fuerza de golpe.
4. Pulse NEXT para establecer cada campo como lo desee y continuar al siguiente.
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- El formato de fecha se puede seleccionar como mes-día (MMM-DD), día-mes (DD, MMM), mes-día-año (MM-DD-AA) o día-mes-año (DD.MM.AA).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 5 segundos.

Cronógrafo

El cronógrafo toma y registra el tiempo de ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcarse el ritmo y le permite ajustar su esfuerzo para alcanzar sus metas generales de entrenamiento.

Lap/Split (Vuelta/intervalo)

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual de ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN SPLIT 1	15:01 MIN SPLIT 2	22:09 MIN SPLIT 3	29:39 MIN SPLIT 4

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 200 vueltas. Guarda las 200 vueltas más recientes en el modo Recall.

Uso del cronógrafo

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar.
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET/SET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el CRONÓGRAFO.

Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente y puede verse en modo Recall.

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.
- A menos que los ejercicios estén bloqueados, guardar una sesión de ejercicio reemplazará a la sesión más antigua que esté en la memoria.
- Usted puede guardar hasta 200 vueltas durante tres sesiones de ejercicio. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo deseado y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en las líneas media e inferior de la pantalla. La línea media tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT y LAP#/LAP.

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar el formato de pantalla.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo deseado (que se describe más adelante en esta sección).

Nota:
Si está recibiendo una señal de ritmo cardiaco, tiene opciones adicionales en la pantalla del cronógrafo.

Pulse HEART RATE para cambiar a:

- Ritmo cardíaco en la línea superior con cronógrafo en las líneas media e inferior
- Ritmo cardíaco en la línea media con cronógrafo en las líneas superior e inferior
- Solamente datos de ritmo cardíaco.
- Solamente datos de cronógrafo

Marcador de tiempo deseado

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta deseados. Si se adelanta o atrasa respecto a los tiempos deseados, recibirá diversos timbres y mensajes que le informarán. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está en ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.

Programación del marcador de tiempo deseado

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET/SET para reiniciar).
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo deseado (TARGET TIME).
5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo deseado].
6. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para ingresar el ritmo deseado por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo deseado por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el intervalo deseado (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está en ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca Target Range, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).
8. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGET DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar activado (ON) o apagado (OFF).
10. Si selecciona ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia deseada (TARGETDIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para establecer el número de la distancia deseada.

12. Pulse MODE (NEXT) para establecer la unidad de la distancia deseada.
13. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
14. Para terminar, pulse STOP/RESET/SET (DONE). Si se programó una distancia deseada total, el reloj calculará y mostrará el tiempo deseado total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo deseado y la distancia deseada que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. Esta cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para encender (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de tiempo y pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para programar el tiempo.
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación del temporizador de alimentación (EAT).

7. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar.

Temporizador interválico con marcas

Las rutinas complejas de intervalos consecutivos se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con dos programas de intervalo, cada uno con hasta 8 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

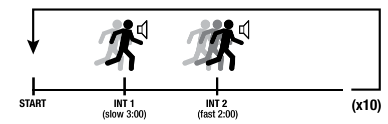
Programación del temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK - 1 o 2) con (+) o (-), y pulse MODE (NEXT).
3. Para seleccionar el intervalo (1-8) pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM: SS) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar la ZONA DE RITMO CARDÍA-CO (ninguna, 1-5 o C1-C5).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (Núm. de intervalo, WARM-UP, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión de ejercicio.

8. Pulse SET cuando haya acabado.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (Núm. de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
- Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.

3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. ↺⧖, aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Cuenta regresiva

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de cuenta regresiva.

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET/SET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET/SET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET/SET por segunda vez, el temporizador se borra y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha. ↻⧖ aparece cuando el temporizador está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador en forma repetida, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.

- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo Timer.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

Recuperación

Acerca de la recuperación del ritmo cardíaco

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando una mejor forma cardiovascular.

Una recuperación más lenta puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su ritmo de recuperación representa el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de tiempo. El monitor de ritmo cardíaco digital registra el cambio en su ritmo cardíaco durante cualquiera de los cinco periodos preestablecidos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para cambiar entre un tiempo de recuperación de 30 segundos, 1, 2, 5 o 10 minutos, o para apagarlo.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/RESET/SET si el reloj recibe datos del sensor de ritmo cardíaco digital y el temporizador de recuperación esta programado para un periodo.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente una recuperación del ritmo cardíaco sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECVRY.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/RESET/SET para seleccionar un tiempo de recuperación.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta regresiva, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede iniciar o registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor de ritmo cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede continuar e iniciar un periodo de recuperación repitiendo los pasos 2 al 4.

Revisión

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Vueltas almacenadas:** El número de vueltas en la actividad.
- **Tiempo en la zona:** tiempo que permaneció en una zona de ritmo cardíaco preestablecida.
- **Ritmo cardíaco promedio:** El promedio alcanzado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco máximo:** El mayor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Ritmo cardíaco mínimo:** El menor ritmo cardíaco registrado durante una actividad.
- **Calorías totales:** Las calorías consumidas durante una actividad.
- **Recuperación del ritmo cardíaco:** El resultado del último cálculo de recuperación del ritmo cardíaco.

- **Vuelta promedio:** El tiempo promedio de todas las vueltas registradas.
- **Mejor vuelta:** La vuelta más rápida registrada en la actividad.
- **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio para las últimas 200 vueltas (segmentos) de su actividad.

Revisión de la información del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha/hora del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de entrenamiento aparecen en orden cronológico inverso.
3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse STOP/RESET/SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
   - Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para revisar sus datos
   - Si el marcador de tiempo deseado estaba encendido, podrá revisar la programación del marcador de tiempo deseado (ritmo deseado, distancia deseada y total deseado), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- respecto al tiempo deseado por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia deseada total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga HEART RATE para bloquear. Aparecerá el símbolo de un 🔒 candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar el estado de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga HEART RATE para desbloquear.

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 3 sesiones), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más antiguas.

Si hay dos sesiones de ejercicio bloqueadas y la memoria tiene menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x vueltas libres". Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memoria llena" y será necesario desbloquear las sesiones de ejercicio guardadas para liberar el espacio para la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

Para personalizar su monitor de ritmo cardíaco digital, siga estos sencillos pasos.

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
   - Formato de ritmo cardíaco (BPM o %-Max)
   - Alerta de zona (ON/OFF)
   - Zona deseada (5 basadas en ritmo cardíaco máximo o 5 intervalos personalizados)
   - Ritmo cardíaco máximo
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
3. Para establecer, pulse STOP/RESET/SET y destellará una opción (o dígito).
4. Seleccione el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula por un grupo de programación.
5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o al siguiente grupo de programación que desee ajustar.
6. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
7. Pulse MODE para salir de HRM SETUP.

Para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada

Usted puede escoger entre una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas basadas en el ritmo cardíaco máximo o puede programar hasta cinco zonas de ritmo cardíaco personalizadas. Su intervalo de zona de ritmo cardíaco deseada se mostrará de la misma forma que se programó en el formato de ritmo cardíaco.

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Para elegir una zona de ritmo cardíaco deseada

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM SETUP.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) hasta que aparezca HR-ZONE con una zona en la línea media y un intervalo en la línea inferior de la pantalla.
3. Pulse STOP/RESET/SET para ingresar la proceso de selección de zona y después pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para

moverse entre las zonas deseadas de ritmo cardíaco (marcadas de ZONE 1 a ZONE 5 o personalizadas ZONE C1 a ZONE C5).

4. Para seleccionar una zona de ritmo cardíaco deseada, pulse STOP/RESET/SET (DONE), o para establecer una zona de ritmo cardíaco deseada personalizada, pulse MODE (NEXT).
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar o pulse HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor del siguiente dígito.
7. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior de la zona de ritmo cardíaco deseada, puede pulsar STOP/RESET/SET (DONE) para guardar sus parámetros y salir del proceso de programación de zonas.

NOTA: Usted no escuchará un indicador fuera de zona a menos que la alerta de zona de ritmo cardíaco esté encendida en el modo HRM Setup.

La zona de ritmo cardíaco deseado personalizada le permite individualizar los límites inferior y superior de la zona de ritmo cardíaco deseado cuando el intervalo de 10% de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas es demasiado grande o demasiado pequeño para sus metas de ejercicio.

Sugerencias y consejos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de ritmo cardíaco presionando STOP/RESET/SET (DONE).
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en 2 a 3 minutos, se guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y saldrá del proceso de programación.

Información del Usuario

Ingresar esta información ayuda a personalizar y refinar los datos de calorías consumidas calculadas por el monitor de ritmo cardíaco digital.

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO. La pantalla mostrará el último parámetro visto o cambiado:
   - Cumpleaños
   - Peso (libras o kilogramos)
   - Estatura (pulgadas o centímetros).
   - Tipo de actividad (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
   - Nivel de actividad (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
   - Sexo (Male o Female)
2. Para seleccionar otro parámetro para programar, pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en el proceso de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para moverse en las opciones y pulse MODE (NEXT) avanzar al siguiente campo de programación.
5. Cuando termine, pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar la programación de información del usuario.
6. Repita los pasos 2-5 las veces necesarias para completar todos los ajustes personalizados.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para seleccionar alarma 1, 2 o 3.
3. Pulse STOP/RESET/SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (ONCE [una vez], DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, el símbolo ⏰ aparecerá en la pantalla de hora.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el símbolo de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarlo.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

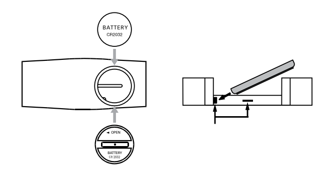
Cuidado y mantenimiento
Monitor digital de ritmo cardíaco

- Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir con la capacidad del monitor digital de ritmo cardíaco de recibir un pulso válido, enjuague el sensor digital de ritmo cardíaco con agua corriente.
- No limpie el monitor digital de ritmo cardíaco o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el monitor digital de ritmo cardíaco a fuerza excesiva, golpes, polvo, o extremos de temperatura o humedad. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- No manipule los componentes internos del monitor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El monitor digital de ritmo cardíaco no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila del sensor digital de ritmo cardíaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del monitor digital de ritmo cardíaco. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de ritmo cardíaco. Para cambiar la pila:



1. Abra la tapa de la pila del sensor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarbadientes o un clip y cierre la tapa con una moneda - atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor digital de ritmo cardíaco y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante esta prueba no es necesario que aparezca el valor del ritmo cardíaco en la pantalla.

Pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2025.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA ENFÁTICAMENTE LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- El reloj, resistente a 100 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 200 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 328 pies o 100 metros bajo el agua).
- El reloj es resistente al agua solamente si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua corriente después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

Sensor digital de ritmo cardíaco

- El sensor digital de ritmo cardíaco, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros bajo el agua).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio de reparación

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor de ritmo cardíaco Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US $ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al 44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: ____
(si lo tuviera, adjunte una copia del recibo de compra)

Comprado por: ____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: ____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución ____

____

____

Declaración de cumplimiento

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc.
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Target Trainer

Números de modelo: M103 / M010 / M640

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC
Normas:
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC
Normas:
UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas
FCC 47CFR 15B Class A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Agente: Sam Everett ___________________________

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y M-DOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usada con autorización, HEART ZONES es una marca registrada de Sally Edwards.

ÍNDICE

Introdução

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® IRONMAN® com monitor de frequência cardíaca Target Trainer e tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos Target Trainer do relógio fossem relevantes para o seu treinamento. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® IRONMAN® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de acompanhar, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal durante 3 exercícios.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca digital é uma ferramenta para treino físico fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca digital para entender o fundamento desta ferramenta para treino físico. Mas, sobretudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre treino físico indicam que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- Exercitar à frequência cardíaca adequada.

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma. Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:
Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

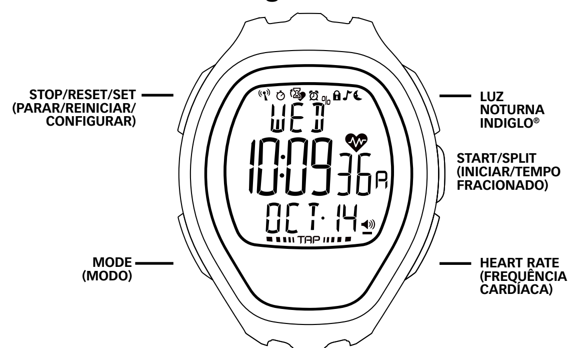
Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em **http://www.Timex.com/Manuals** incluindo:

- **Heart Zones® Tools for Success**: Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Modos/Botões do relógio



Ícones e descrições do mostrador

- O ícone de um coração piscante indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Este ícone pisca desde que o relógio receba um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
- O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.
- O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Timer de intervalos ou Timer.
- O ícone de repetição no modo Timer de intervalos ou Timer indica que o timer foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
- Um ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.
- Um ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
- Um ícone de um coração/timer pequeno no modo Hora do dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio acompanha uma frequência cardíaca de recuperação.
- TAP Indica que a tecnologia TapScreen™ está ativada.
- Indica que o recurso Night-Mode® está ativo e que ao pressionar qualquer botão se acenderá a luz noturna INDIGLO®.

Modos do relógio

Pressione MODE para passar pelas principais funções do relógio

TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > INTERVAL TIMER (timer de intervalos) > TIMER > RECOVERY (recuperação) > RECALL (revisão) > HRM SETUP (configuração do monitor de frequência cardíaca) > USER INFO (informações do usuário) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

STOP/RESET/SET (DONE) = registrar, aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

HEART RATE (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Observação – Mantenha pressionado qualquer um dos botões para rapidamente aumentar/avançar ou reduzir/reverter o valor de configuração.

Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e, depois, siga as instruções (+, –, NEXT, DONE) que aparecerem no mostrador.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício. Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto "Heart Zones® Tools For Success" fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

No entanto, se você não puder utilizar nenhum dos procedimentos, você poderá considerar o método baseado na idade recomendado pelo governo. Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na seguinte tabela.

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração saudável e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Incremento de exercícios aeróbicos	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ideal	Mantenha uma forma física excelente
5	90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma condição atlética excelente

Introdução ao uso do monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP. Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais.

Como usar o monitor de frequência cardíaca digital

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.
2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Parado a uma distância mínima de 2 metros (6 pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão MODE até aparecer o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do dia, Cronógrafo, Timer de intervalos ou Timer.
4. Pressione o botão HEART RATE no relógio se o ícone de coração piscante não aparecer.
5. Comece o exercício.

OBSERVAÇÃO – O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) somente se durante o exercício o relógio estiver no modo Cronógrafo.

6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT OFF.

De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício, e mantenha pressionado STOP/RESET/SET para salvar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a 1 metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- Aproxime o relógio do sensor de frequência cardíaca digital.
- Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.
- Certifique-se de que os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- Verifique a bateria do sensor de frequência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.
- Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Tecnologia TapScreen™

A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, INTERVAL TIMER e TIMER. A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED), forte (HARD) ou desligado (OFF). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.

1. No modo TIME, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar LITE, MED, HARD ou OFF para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (HARD).
- Se ocorrerem mais ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano.

Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

Hora do dia

1. Pressione MODE até a Hora do dia aparecer.
2. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para iniciar.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar ou diminuir os valores selecionados para fuso horário (1 ou 2), horas, minutos, segundos, mês, dia, data, ano, formato da hora de 12 ou 24 horas, formato da data, sinal horário, botão de bipe e força da batida.
4. Pressione NEXT para configurar cada campo como desejar e prossiga ao seguinte.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair.

Dicas:

- O formato da data pode ser selecionado como mês-dia (MMM-DD), dia-mês (DD, MMM), mês-dia-ano (MM-DD-YY) ou dia-mês-ano (DD.MM.YY).

Segundo fuso horário

O relógio tem 2 fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa mantendo pressionado o botão START/SPLIT por 5 segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra e registra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar o esforço realizado para atingir as metas gerais estabelecidas de treino.

Lap/Split (Volta/Tempo fracionado)

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício.
A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

	LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
	7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
	7:11 MIN SPLIT 1	15:01 MIN SPLIT 2	22:09 MIN SPLIT 3	29:39 MIN SPLIT 4

Este relógio registra até 100 horas e conta até 200 voltas. Guarda as últimas 200 voltas no modo Recall.

Uso do cronógrafo

1. No modo CHRONO, bata de leve na tela para iniciar.
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET/SET para finalizar.
4. Mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o modo CHRONO.

WKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente e que pode ser visto no modo Recall.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Se não forem bloqueados, os exercícios mais antigos na memória serão substituídos ao salvar um novo.
- Você pode percorrer até 200 voltas em 3 exercícios. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de 3 voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas central e inferior do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP, LAP#/SPLIT e LAP#/LAP.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar o formato do mostrador.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso Tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

Observação – Se receber um sinal de frequência cardíaca, você terá mais opções para o mostrador do cronógrafo.

Pressione HEART RATE para mudar para:

- Frequência cardíaca na linha superior com o cronógrafo nas linhas central e inferior
- Frequência cardíaca na linha central com cronógrafo nas linhas superior e inferior
- Só dados de frequência cardíaca
- Só dados do cronógrafo

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram atingidos ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e as mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe lento indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.

Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET/SET para reiniciar).

2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até o tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo.
5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
9. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar OFF ou ON.
10. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TARGET DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para configurar o número da distância-alvo.
12. Pressione o botão MODE (NEXT) para fixar a unidade da distância-alvo.

13. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
14. Para finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE). Se a distância--alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Timers de hidratação e nutrição

Os timers opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse timer de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos timers de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para fixá-la.
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do timer de nutrição (EAT).
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar.

Timer de intervalos com rótulos

Rotinas complexas de treinos com intervalos tornam-se automáticas e fáceis com 2 programas com intervalos, cada um com até 8 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treino: número do intervalo (Interval #), morno (WARM), lento (SLOW), médio (MED), rápido (FAST) e frio (COOL).

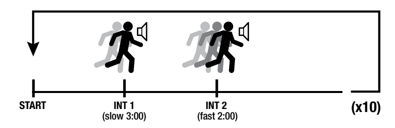
Configuração dos timers de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar o exercício que desejar (WKOUT-1 ou 2) utilizando o (+) ou (-) e pressione MODE (NEXT).
3. Para selecionar o intervalo (1-8), pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
4. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para selecionar a zona de frequência cardíaca (HEART RATE ZONE) (Nenhuma, 1-5, ou C1-C5).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar Parar no final (STOP AT END) ou Repetir no final (REPEAT AT END) com START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

8. Pressione SET quando concluir.

Uso do timer de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer de intervalos.
2. Quando o timer atinge o valor zero, soa uma melodia do timer de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte timer de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
- Se o exercício foi configurado com o recurso REPEAT AT END, você verá o contador de repetições na linha inferior.

3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o timer de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.
4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o timer de intervalos para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Dicas:

- ⧖ aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando. ↻⧖, aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o timer fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O timer de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.
- Para ver a hora do dia, mantenha pressionado o botão MODE. Solte o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Timer de contagem regressiva

O Timer é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O timer pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o timer a qualquer momento.

Configuração do timer

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET para iniciar a configuração do timer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do timer.

4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do timer

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o timer.
2. Quando o timer atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o timer, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET/SET.
4. Ao finalizar, mantenha pressionado o botão STOP/RESET/SET para reiniciar o timer para a hora original. Ao manter pressionado o botão STOP/RESET/SET uma segunda vez, o timer volta para o valor zero.

Observação – Se o timer para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

- ⧗ aparece no mostrador das horas quando o timer estiver funcionando. ↻⧗ aparece quando o timer estiver funcionando e configurado para repetir ao chegar ao final.

- Para a operação de repetição do timer, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O timer continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do timer toca quando a contagem regressiva do timer atinge o valor zero.

Recuperação

Frequência cardíaca de recuperação

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treino. À medida que você melhora a sua forma física, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente para um valor menor ao final do exercício, indicando uma melhor condição cardiovascular.

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treino devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança na frequência cardíaca para qualquer 1 dos 5 períodos pré-configurados. Para configurar a duração de recuperação no timer:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação completa da frequência cardíaca.

3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar os tempos de recuperação de 30 segundos ou de 1, 2, 5 ou 10 minutos, ou para desativar (OFF) o timer.

Com o cronógrafo funcionando, o timer da frequência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca e o timer de recuperação estiver configurado para a duração de um certo tempo.

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Como determinar manualmente a frequência cardíaca de recuperação

Você também pode iniciar manualmente uma frequência cardíaca de recuperação sem parar o cronógrafo observando as seguintes etapas:

1. Pressione MODE até RECVRY aparecer.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura de recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para selecionar um tempo de recuperação.
4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação.
5. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação (valor R).

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode iniciar nem registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo do sensor de frequência cardíaca digital dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

6. É possível continuar a iniciar um período de recuperação repetindo as etapas 2 a 4.

Revisão

O registro datado do treino possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- **Tempo total:** o tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- **Voltas armazenadas:** o número de voltas em um exercício.
- **Tempo na zona:** o tempo despendido em uma zona pré-selecionada de frequência cardíaca.
- **Frequência cardíaca média:** a média alcançada durante um exercício.

- **Pico da frequência cardíaca:** o maior valor registrado durante um exercício.
- **Frequência cardíaca mínima:** o menor valor registrado durante um exercício.
- **Total de calorias:** as calorias queimadas durante um exercício.
- **Frequência cardíaca de recuperação:** o resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.
- **Volta média:** o tempo médio de todas as voltas registradas.
- **Melhor volta:** a volta mais rápida registrada do exercício.
- **Revisão de volta ou tempo fracionado:** o tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 200 voltas (segmentos) do exercício.

Como rever os dados de um exercício

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data/hora do exercício que deseja rever. Os exercícios aparecem em ordem cronológica inversa.
3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione STOP/RESET/SET para rever todas as informações salvas desse exercício.
   - Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para rever os dados
   - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.
4. Pressione SET (DONE) para sair.

Como bloquear os exercícios na revisão

O bloqueio dos exercícios evita sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, mantenha pressionado o botão HEART RATE para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição dos dados.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as 3 etapas indicadas anteriormente e mantenha pressionado o botão HEART RATE.

Dicas:

- A fim de bloquear o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 3 exercícios), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.

Se 2 exercícios forem bloqueados e houver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres (“x laps free”). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará

o aviso de memória cheia (“memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

Para personalizar o monitor de frequência cardíaca digital, siga os passos descritos a seguir:

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer. A tela mostrará o último ítem visto ou alterado:
   - Formato da frequência cardíaca (BPM ou %-Máx.)
   - Alerta da Zona (ON/OFF)
   - Zonas-alvo (5 baseadas na frequência cardíaca máxima ou 5 faixas de valores personalizadas)
   - Frequência cardíaca máx.
2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Para configurar, pressione STOP/RESET/SET e uma opção (ou dígito) piscará.
4. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (-) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
5. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito ou grupo de configurações que deseja configurar.

6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as alterações e sair do processo de configuração.
7. Pressione MODE para sair de HRM SETUP.

Como configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Pode-se escolher uma das zonas-alvo pré-configuradas com base na frequência cardíaca máxima ou configurar até 5 zonas-alvo de frequência cardíaca personalizadas. A sua faixa de valores para a zona-alvo da frequência cardíaca será exibida da mesma maneira como foi configurada no formato HR.

As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao máximo valor de frequência cardíaca.

Zona	Limite inferior	Limite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Como escolher a zona-alvo da frequência cardíaca

1. Pressione MODE até HRM SETUP aparecer.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) até aparecer HR-ZONE com uma zona na linha central e uma faixa de valores na linha inferior do mostrador.
3. Pressione STOP/RESET/SET para registrar o processo de configuração de seleção da zona e, depois, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas zonas-alvo de frequência cardíaca (rotuladas ZONE 1 à ZONE 5 ou ZONE C1 à ZONE C5).
4. Para selecionar qualquer zona-alvo de frequência cardíaca, pressione STOP/RESET/SET (DONE), ou para configurar uma faixa de valores personalizados para a zona-alvo de frequência cardíaca, pressione MODE (NEXT).
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar ou pressione HEART RATE (-) para diminuir o valor que pisca.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor do dígito seguinte.
7. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da frequência cardíaca, você poderá pressionar STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo de configuração da zona.

OBSERVAÇÃO – Você não ouvirá um indicador alertando que está fora da zona, a menos que HR-ZONE ALERT esteja ativado ("ON") no modo de configuração HRM.

A zona-alvo personalizada da frequência cardíaca possibilita a individualização dos limites superior e inferior da zona-alvo de frequência cardíaca quando a faixa de 10% nas zonas pré-configuradas da frequência cardíaca for muito grande ou muito pequena para as metas propostas de exercício.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- Em qualquer momento do processo de configuração você pode salvar as alterações feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar STOP/RESET/SET (DONE).
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, o relógio salvará automaticamente quaisquer alterações feitas e sairá do processo de configuração.

Informações do usuário

O registro destas informações possibilita a personalização e aprimoramento dos dados de calorias queimadas calculadas pelo monitor de frequência cardíaca digital.

1. Pressione MODE até USER INFO aparecer. A tela mostrará o último item visto ou alterado:
   - Aniversário
   - Peso (libras ou quilogramas)
   - Altura (polegadas ou centímetros)
   - Tipo de atividade (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
   - Nível de atividade (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
   - Sexo (Male - masculino ou Female - feminino)

2. Para selecionar outro item para configurar, pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).
3. Pressione STOP/RESET/SET para incluir o processo de configuração.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para passar pelas opções e pressione MODE (NEXT) para avançar ao campo de configuração seguinte.
5. Quando finalizar, pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar a configuração das informações do usuário.
6. Repita as etapas de 2 a 5 tantas vezes quantas se fizerem necessárias para completar todas as configurações personalizadas.

Alarme

Até 3 alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione HEART RATE para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione STOP/RESET/SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: só uma vez (ONCE), diariamente (DAILY), dia de semana (WKDAY), fim de semana (WKEND) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para confirmar e sair.
6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF) qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado, ⏰ aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos 5 minutos.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Cuidado e manutenção

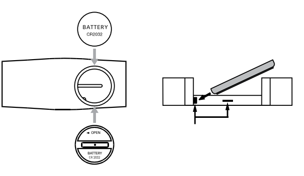
Monitor de frequência cardíaca digital

- Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágue-o com água.
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, choque, poeira, temperatura ou umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- Exceto as baterias, as outras peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas pelo usuário.

Bateria do sensor de frequência cardíaca digital

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca digital precisa ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca digital, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do sensor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a bateria gasta por uma nova, de lítio CR2032 de 3V, com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os 2 contatos, e descarregá-la.
3. Depois de introduzir a bateria, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda – parafusando no sentido horário.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de 3 travessões (- - -) e um ícone de frequência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Bateria do relógio

Quando a bateria do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

Para evitar a possibilidade de danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE LEVAR O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU A UM JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- O relógio resistente à água a 100 metros de profundidade suporta 200 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 328 pés ou 100 metros abaixo do nível do mar).
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de tê-lo exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D’ÁGUA.

Sensor de frequência cardíaca digital

- O sensor de frequência cardíaca digital resistente à água a 30 metros de profundidade pode suportar 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D’ÁGUA.

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações

de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: ______________________________
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: ______________________________
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ______________________________
(nome e endereço)

Motivo da devolução______________________________

____

____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Target Trainer

Números dos modelos: M103 / M010 / M640

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões:
CENELEC EN 55024: (M010 / M640)
CENELEC EN 55022: (M010 / M103 / M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1 / V1.3.2 (M010 / M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1 / V1.2.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1 / V1.6.1 (M010 / M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1 (M010 / M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões:
UL 60950-1: (M010 / M103)
CSA C22.2#60950-1: (M010 / M103)
IEC 60950-1: (M010 / M103)
CENELEC EN 60950-1: (M010 / M103)

Emissões do aparelho digital

Standards
FCC 47CFR 15B Classe A: (M010 / M103)
FCC 47CFR 15C: (M010 / M640)
IC RSS 210: (M010 / M640)
IC RSS 310: (M103)
IC RSS-GEN: (M010 / M103)
IC ICES 003: (M010 / M103)
SAI AS/NZS 4268: (M010 / M640)
SAI AS/NZS Cispr 22: (M103)

Representante: Sam Everett

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e M-DOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards.